



# Gemeinde Köstendorf

Info

Nr.: 4/2015

Zugestellt durch Post.at

## Stellenausschreibung - Reinigungskräfte

Die Gemeinde Köstendorf sucht für Reinigungsarbeiten zwei Teilzeitkräfte im Ausmaß von 20 Wochenstunden (50 % Beschäftigung) und 8 Wochenstunden (20 % Beschäftigung). Die Arbeitszeit ist zeitlich abgestimmt auf die Erfordernisse der jeweiligen Reinigungsbereiche (Nachmittag bis früher Abend). Beginn des Dienstverhältnisses ist vorauss. Anfang September 2015. Auf das Dienstverhältnis und die Entlohnung findet das Gemeinde-Vertragsbediensteten-Gesetz 2001 i.d.G.F. Anwendung. Die Stellenvergabe erfolgt unter Beachtung des Salzburger Gleichbehandlungsgesetzes.

### Anstellungserfordernisse:

- Gute Kenntnisse der deutschen Sprache
- Bereitschaft, Urlaub in schulfreien Zeiten zu konsumieren
- Körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, selbständiges und gewissenhaftes Arbeiten
- Personen, die die österreichische Staatsbürgerschaft nicht besitzen, müssen den Nachweis auf einen uneingeschränkten Zugang zum österreichischen Arbeitsmarkt bringen.

Sollten Sie Interesse haben, so senden Sie Ihre Bewerbungsunterlagen bis **Freitag, 3. Juli 2015** an das Gemeindeamt Köstendorf, Kirchenstraße Nr. 5, 5203 Köstendorf. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Frau Pauline Schober, Tel.: 06216-5313-16 oder [melde-passamt@koestendorf.at](mailto:melde-passamt@koestendorf.at).

Bewerbungsunterlagen: Lebenslauf, Geburtsurkunde, Staatsbürgerschaftsnachweis und ev. Dienstzeugnis

## Abfalltrennung fängt zu Hause an

**Holen Sie sich ab sofort beim Gemeindeamt Ihre persönlichen Wertstofftaschen als Unterstützung zum Abfalltrennen ab.**

Abfalltrennung zu Hause soll auch logistisch unterstützt werden. Solange der Vorrat reicht, werden im Gemeindeamt Köstendorf pro Haushalt farblich abgestimmte Sammeltaschen für

- Altpapier & Karton (rot)
- Weiß- & Buntglas (grün)
- Verpackungen aus Kunst- und Verbundstoff (gelb) sowie
- Metallverpackungen (blau)

ausgegeben. Die Sammeltaschen können lange Zeit verwendet werden, haben eine Tragkraft von 30 kg und sind groß genug für die Sammlung zu Hause. Wenn sie voll sind, können sie bequem zum Altstoffsammelhof oder zum nächsten Sammelbehälter getragen und dort entleert werden.



Danke für Ihr Engagement. Gemeinsam für eine saubere Umwelt!

## Hannes Schmidt Schule - Taufe/Erstkommunion/Firmung



Am 26.06.2015 findet um 09.00 Uhr in der Pfarrkirche Köstendorf, unter der Leitung von Pfarrprovisor Mag. Virgil Zach und Religionslehrerin Pauline Forsthuber eine Messe für sogar drei Sakramente statt (Taufe, Erstkommunion und Firmung). Firmspender ist Prälat Dr. Matthäus Appesbacher. Sie sind herzlich eingeladen, gemeinsam mit uns, der Hannes Schmidt Schule, an diesem Gottesdienst teilzunehmen.

## EU-Austritts-Volksbegehren

Die Stimmberechtigten können innerhalb des festgesetzten Eintragungszeitraumes, das ist **von Mittwoch, dem 24. Juni 2015 bis** (einschließlich) **Mittwoch, dem 1. Juli 2015**, in den Text des Volksbegehrens Einsicht nehmen und ihre Zustimmung zu dem beantragten Volksbegehren durch einmalige eigenhändige Eintragung ihrer Unterschrift in die Eintragungsliste erklären. Eintragungsberechtigt sind alle Frauen und Männer, die die österreichische Staatsbürgerschaft besitzen, in einer Gemeinde des Bundesgebietes den Hauptwohnsitz haben, mit Ablauf des letzten Tages des Eintragungszeitraumes (1. Juli 2015) das 16. Lebensjahr vollendet haben und vom Wahlrecht nicht ausgeschlossen sind. Stimmberechtigte, die ihren Hauptwohnsitz nicht in dieser Gemeinde haben, benötigen zur Ausübung ihres Stimmrechts eine Stimmkarte. Die Eintragungslisten liegen zu folgenden Zeiten im Gemeindeamt Köstendorf, Kirchenstraße Nr. 5, 5203 Köstendorf auf:

Mittwoch, 24. Juni	08.00 – 16.00 Uhr
Donnerstag, 25. Juni	08.00 – 20.00 Uhr
Freitag, 26. Juni	08.00 – 16.00 Uhr
Samstag, 27. Juni	08.00 – 12.00 Uhr

Sonntag, 28. Juni	08.00 – 12.00 Uhr
Montag, 29. Juni	08.00 – 20.00 Uhr
Dienstag, 30. Juni	08.00 – 16.00 Uhr
Mittwoch, 1. Juli	08.00 – 16.00 Uhr

## Kinderbetreuung im Sommer

Vor allem berufstätige Eltern stehen häufig vor der Frage wie die Kinder in den großen Ferien gut betreut werden können. Das kann schwierig werden, wenn die Betreuungseinrichtung in der eigenen Gemeinde länger geschlossen ist und der Urlaub zur Überbrückung dieser Zeit nicht ausreicht.

In der Datenbank des Landes finden Sie Ferienprogramme von verschiedensten Anbietern in Ihrer Nähe und auch die Sommeröffnungszeiten der Kinderbetreuungseinrichtungen - einige davon nehmen auch Gastkinder aus umliegenden Gemeinden auf:

[www.salzburg.gv.at/ferienprogramme](http://www.salzburg.gv.at/ferienprogramme)

**Für Kinder und Jugendliche mit Behinderung** gibt es integrative Feriencamps.

Ihre Anfragen beantworte ich auch gerne am Telefon oder per Mail:  
Dr. Wolfgang Mayr,  
Forum Familie Flachgau – Elternservice des Landes  
Tel. 0664/82 84 238, [forumfamilie-flachgau@salzburg.gv.at](mailto:forumfamilie-flachgau@salzburg.gv.at)



## Notarieller Amtstag in der Gemeinde Köstendorf

Notar Mag. Stephan Moser aus Neumarkt a.W. bietet den Köstendorfer Bürgerinnen und Bürgern seit Dezember 2014 einen notariellen Amtstag im Gemeindeamt Köstendorf an.

Der Vorteil eines notariellen Amtstages im Gemeindeamt liegt darin, dass der Bevölkerung die für einige mühevollen und teilweise nur unter kostenpflichtiger Hinzuziehung Dritter mögliche Anfahrt bzw. Anreise zur Amtsstelle des Notars abgenommen wird. Im Rahmen des notariellen Amtstages können sämtliche notariellen Vorgänge besprochen und auch durchgeführt werden.

Darunter fallen unter anderem:

- Kauf-, Tausch-, Übergabs- und Schenkungsverträge
- Eheverträge und Verträge zwischen Lebensgefährten
- Verlassenschaften und Testamente
- Unternehmensgründungen, -umgründungen und -übergaben
- Beglaubigungen
- Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen, etc.



Der notarielle Amtstag findet **jeden ersten Montag im Monat, jeweils von 16.00 bis 18.00 Uhr im Gemeindeamt Köstendorf** statt. Der Nächste ist somit am 6.7.2015. Die erste Rechtsberatung durch den Notar ist immer kostenlos.

Bitte um Terminabstimmung mit dem Notariat unter der Tel. Nr.: **06216 / 5219**, um allfällige Wartezeiten zu vermeiden!

## Liebe Gemeindebürgerinnen und –bürger!

Im Rahmen unserer „Gesunden Gemeinde“ veröffentlichen wir nachstehend ein Schreiben des Chefarztes der Salzburger Gebietskrankenkasse Dr. Peter Grüner zum Thema „Bluthochdruck – stiller Killer“. Auch wenn der Titel (wohl bewusst gewählt) manchen ein wenig zu reißerisch klingen mag, so ist er in der Sache richtig. Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die häufigste Todesursache in Österreich und Bluthochdruck dafür ein wesentlicher Risikofaktor. Insbesondere wenn noch weitere Risikofaktoren wie Rauchen, Übergewicht, Diabetes mellitus, erhöhte Blutfette und Bewegungsmangel hinzukommen, erhöht sich das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und andere Gefäßerkrankungen dramatisch. Es lohnt sich also, seinen Blutdruck ab und an zu messen - jemand in Ihrem Verwandten- oder Bekanntenkreis besitzt sicherlich ein entsprechendes Messgerät – oder bei Ihrem nächsten Arztbesuch messen zu lassen. Ihre Hausärztin / Ihr Hausarzt ist Ihnen bei der Interpretation der Messwerte behilflich und begleitet Sie – falls notwendig – im Rahmen einer Therapie.



Dr. Florian Connert



### Bluthochdruck - stiller Killer

Bluthochdruck kann man nur durch die Blutdruckmessung erkennen. Üblicherweise macht in den Anfangsstadien eine langsame und milde Erhöhung des Blutdrucks keine Beschwerden. Manche Patienten berichten über Müdigkeit, Herzklopfen oder Kopfweh, keines dieser Symptome ist jedoch typisch und wegweisend.

Die Blutdruckmessung kann beim Arzt oder in der Selbstmessung erfolgen. Wichtig ist die korrekte Durchführung der (Selbst)messung. Man soll in einer entspannten Atmosphäre in Ruhe sitzen, beide Füße am Boden, den Oberkörper an der Rückenlehne angelehnt, eine halbe Stunde davor kein Nikotin oder Coffein zu sich genommen haben. Die Manschette des intakten Gerätes fest anlegen (bei Handgelenksmessungen dieses auf Herzhöhe halten) und nach etwa 3 Minuten Ruhe die Messung beginnen. Am Anfang sollte an beiden Armen gemessen werden, später nur noch an dem mit dem höheren Wert (üblicherweise rechts). Alle Messungen müssen aufgeschrieben werden (wenn Sie sich unwohl fühlen sollte auch gemessen werden und das Symptom notiert werden). Der Arzt kann dann anhand der Messwerthöhe wie auch -verteilung entscheiden, ob Bluthochdruck vorliegt und wenn ja wie behandelt werden soll. In der Selbstmessung dürfen bis zu 7 von 30 Werten über 135/80 mm Hg liegen – das ist normal, weil Bluthochdruck ja eine schwankende Größe ist. Da beim Arztkontakt immer etwas Aufregung im Spiel ist, werden hier Werte bis 140/90 mm Hg akzeptiert. In der Phase der Bluthochdruckdiagnostik – aber auch Therapie empfehlen sich 2-3 Messungen pro Tag, wenn der Blutdruck dann normalisiert ist, durch die Behandlung, reichen 2 Messungen pro Woche aus.

Die Behandlung ist grundsätzlich eine Lebensstilmodifikation. Wichtig ist, den Kochsalzkonsum auf unter 5 Gramm pro Tag abzusenken (was grob gesagt einem Drittel der üblichen Tageszufuhr in Europa entspricht) und das Körpergewicht zu normalisieren. Alkohol in großen Mengen steigert den Blutdruck. Rauchen sollte sowieso unterlassen werden, bei Blutdruckpatienten steigert es das Risiko für Gefäßerkrankungen noch weiter. Ausdauerbewegung wie auch Entspannungsmaßnahmen haben einen günstigen Effekt auf Bluthochdruck.

Sollten diese Allgemeinmaßnahmen nicht zur Normalisierung des Blutdrucks führen, wird Ihnen Ihr Arzt zusätzlich Medikamente verordnen. Hier benötigt man häufig eine Kombination unterschiedlicher Substanzen, damit kann man das Ziel sicher erreichen und die unerwünschten Arzneimittelwirkungen reduzieren.

Sollten Sie mit all diesen Maßnahmen Ihren Blutdruck im Griff behalten, halbiert sich Ihr Risiko für die Entwicklung eines Schlaganfalles, Herzinfarktes und Herz- wie auch Nierenschwäche. Damit sind Ihre Aussichten gesund und fit alt zu werden verbunden mit einem hohen Maß an Lebensqualität bestens.



Dr. Peter Grüner, Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie  
und Chefarzt der Salzburger Gebietskrankenkasse

Die Plusregion Köstendorf, Neumarkt, Straßwalchen – die innovative Marketingplattform für regionale Zusammenarbeit sucht zum ehestmöglichen Eintritt eine/n



## MitarbeiterIn Veranstaltungsorganisation und Marketing, 40 Stunden/Woche

### Diese Aufgaben warten auf Sie:

- Veranstaltungsorganisation, Webmarketing
- Mitgliederbetreuung und –verwaltung, Verwaltung unserer Kundenbindungsinstrumente
- Netzwerkpflge, Umsetzung div. Marketingprojekte der Plusregion

### Das sollten Sie mitbringen:

- fundierte betriebswirtschaftliche/touristische Ausbildung
- Eigenverantwortung und Entscheidungsfreude
- Kommunikationsstärke, Kundenorientierung, sicheres Auftreten
- sehr gute EDV-Kenntnisse (CMS Kenntnisse von Vorteil)
- mindestens dreijährige Erfahrung in der Organisation von Veranstaltungen und im Marketing
- ausgezeichnete Deutschkenntnisse und perfekte Rechtschreibung
- Bezug zur Region erwünscht

### Gehalt:

Für diese Stelle ist ein Gehalt von 1.800 Euro brutto/Monat vorgesehen. Die im Dienstvertrag letztgültige Gehaltsvereinbarung treffen Sie im Rahmen eines persönlichen Gesprächs.

### Bewerbung:

Bitte übermitteln Sie Ihre aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen mit Gehaltsvorstellung an [ausserweger@plusregion.at](mailto:ausserweger@plusregion.at)

Ansprechperson: Birgit Ausserweger, Tel.: 06215/20417  
Plusregion, Mayburgerplatz 4, 5204 Straßwalchen, [www.plusregion.at](http://www.plusregion.at)

## FERIENCARD - auch in den Sommerferien günstig unterwegs!



Alle Angebote sind erhältlich bei Regionalbuslenkern, Schaffnern der Salzburger Lokalbahn, Pinzgauer Lokalbahn, ÖBB-Bahnhöfen und Kundencentern Schallmooser Hauptstraße 10, Alpenstraße 91 und Lokalbahnhof, sowie für die Kernzone Salzburg auch in vielen Trafiken der Stadt Salzburg.

Berechtigt sind Personen, die das 19. Lebensjahr am 1. Juli 2015 noch nicht vollendet haben (zu diesem Zeitpunkt noch unter 19). Das Alter ist sowohl beim Kauf als auch bei einer allfälligen Fahrscheinkontrolle durch einen amtlichen Lichtbildausweis, eine s'COOL-CARD, eine edu.card, einen Österreichischen Schülerschein, einen Salzburger Schülerschein oder S-Pass nachzuweisen.

Die Feriencard ist übertragbar! Für unbenutzte oder teilweise nicht benutzte FerienCARDS wird keine Erstattung geleistet. FerienCARDS sind von 1. Juli bis 15. September 2015 gültig. Ausgenommen vom FerienCARD-Angebot sind die gesamten regionalen Nachtbusse. **Die Nutzung des Bahnangebotes der ÖBB ist nur in Kombination mit einer gültigen ÖBB-VORTEILSCARD Jugend möglich.**

Wenn du dich jetzt schon entscheidest die neue [SUPER s'COOL-CARD](#) zu erwerben, dann sind deine nächsten Ferien schon mit inkludiert!